

Recept

Egy mongol étel: a bóc

Zay Orsolya

98

Az tatárjárás korának ételeiről rendkívül kevés forrás áll rendelkezésre, az ide érkező mongol harcosok táplálkozásáról különösen keveset tudunk. Egyrészt sztereotípiákkal találkozunk, ahogy ez a honfoglaló magyarok esetében is megjelent a nyugat-európai történetírók beszámolóiban – ilyen a nyereg alatt puhított hús esete is. Az igaz, hogy lovas nomádokról van szó, de ezzel még az ételekhez nem kerültünk közelebb. Másrészt valljuk be, hogy a kortárs magyaroknak, mint Julianus vagy Rogerius, akiktől információt kaphatunk a tatárokról, kevésbé volt fontos, hogy lejegyezzék, mit ettek a kegyetlen hódítók. Mégis lehetnek benyomásaink más utazók – mint Marco Polo – és a mai mongol konyha alapján a tatár „gasztronómiáról”.

Biztosan tudjuk, hogy az életvitelük miatt főként a hús és a tejtermékek képezték az alapvető táplálékot. Gabonát és zöldségféléket nem termesztettek, inkább zsákmányoltak és cseréltek. Ma is főként a birka, kecske, teve, ló húsa és teje az alapja a mongolok étkezéseinek. Az ettől eltérő ételek valamely más nemzet hatását mutatják, ilyen a mostani receptünk is.

Az úgynevezett bóc az egyik legismertebb mongol étel, mely igazából egy húsos téstábatyu, amit gőz fölött párolnak meg. Valószínűleg kínai hatásra jelent meg, hiszen a párolt gombócok a kínaiaknál kedveltek, ráadásul lisztből készítik, melyhez a mongolok kereskedelem révén jutnak hozzá.



Hozzávalók:

Batyu téstájához:

- 300 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 1 pohár víz
- 1 teáskanál só

Töltelékhez:

- 500 g kecskehús
- 2 fej vöröshagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 csipet koriander
- 2 csipet fűszerkömény
- 1 csipet bors
- 2 teáskanál só



A kecskehúst apró kockákra vágom a hagymával és a fokhagymával együtt, majd összekeverem a sóval és a fűszerekkel. Közben téstát gyúrok a lisztből és vízből. Ezt hengerformára nyújtom, karikákra vágom, majd vékony, kör alakú lapokat formázok belőlük. Ezekbe töltöm a már elkészített húsos keveréket. A batyu téstáját felül összecsípem, majd beleteszem egy párolóedénybe. Lehet az ázsiai konyhában divatos bambuszpárolóban, de fém párolóedényben is készíteni. Egy mélyebb edénybe vizet teszek, amelyre ráhelyezem a párolót. Körülbelül 20 perc alatt kész lesznek a gombócok, csak a folyamatos vízpótlásra kell figyelni. A batyukban a hús levet ereszt, ezt a mongoloknál a batyu kiharpásakor óvatosan kiszűrölik a gombócból.



Híd a múltba

programunk keretében támogatott kezdeményezések:

Múzeumi, régészeti kiadványok

Régészeti és képzőművészeti kiállítások

Orosz–Magyar Uráli Régészeti Expedíció

Szíriai magyar régészeti misszió

1000 éves sólyi templom

Egyetemi ösztöndíjak

Gyermekprogramok

VICVS TEVTO ÖRÖKSÉGVÉDELMI ALAPÍTVÁNY

Kérjük, támogasson adójának 1%-val! Adószámunk: 18714784213



A Salisbury Kft. a régészet és műtárgyvédelem terén hazánk egyik legrégebben működő magánvállalkozása.

Országosan akkreditált vállalkozásként a régészeti munkák valamennyi fázisához és az örökségvédelem területeihez kapcsolódva a legkorszerűbb technológia segítségével nyújt szolgáltatásokat.

www.salisbury.hu

